5.126 Polievka zelerová mliečna
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
voda	14,00	14,00	16,00	16,00	18,00	18,00	20,00	20,00
zeler	3,50	2,80	4,00	3,20	4,50	3,60	5,00	4,00
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40
olej	0,10	0,10	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10
mlieko	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	5,00	6,00	6,00
petržlenová – zelerová vňať čerstvá	0,05	0,03	0,05	0,03	0,06	0,04	0,06	0,04
hmotnosť porcie v g	180		200		220		250	

Výrobný postup

Očistený, umytý a nadrobno pokrájaný zeler podusíme na oleji, posolíme a zalejeme vodou. Uvarený zeler prelisujeme. Múku opražíme nasucho, zalejeme vodou, rozšľaháme, povaríme a vlejeme do prelisovaného zeleru. Rozriedime mliekom, zjemníme maslom a varíme 20 minút. Ako závarku môžeme podávať /ovsené vločky, pohánku, cícer, jačmenné krúpky/.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	241	58	1,93	3,0	0,9	5,2	1,0	78,4	0,3	0,016	0,0	0,1	3,1	0,0
B	274	66	2,03	3,5	1,2	5,8	1,2	83,0	0,4	0,017	0,0	0,1	3,4	0,0
C	344	83	2,47	4,7	1,8	6,9	1,3	99,7	0,4	0,019	0,0	0,1	4,0	0,0
D	422	101	2,97	5,9	2,5	8,4	1,5	116,5	0,5	0,021	0,0	0,1	4,4	0,0